

<<综合素质拓展训练>>

图书基本信息

书名：<<综合素质拓展训练>>

13位ISBN编号：9787563718061

10位ISBN编号：7563718060

出版时间：2010-4

出版时间：潘安岚 旅游教育出版社 (2010-04出版)

作者：潘安岚 编

页数：222

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<综合素质拓展训练>>

### 前言

当走出学校大门准备进入职场时，当想要跳槽换一个更为满意的工作时，面对激烈的岗位竞争，怎样才能使自己在众多的竞争者中脱颖而出？

入职求职时，什么才是最重要的？

进入职场后，如何被老板赏识？

又如何建立起良好的人际关系？

有人说：细节决定成败！

也有人说：责任胜于能力！

还会有人说：形象决定前途……为了解答上述问题，我们精心撰写了本书，力求从不同的角度诠释一个职场人应当具备的素质和能力。

在编写过程中，我们力争体现以下特色：首先，突出实用性。

与其他谈职场素质问题的著作不同，我们没有用很多的笔墨去谈理论，而是引用了很多案例，并通过分析帮助每一个迫切需要找到一份好职业或者想在职场上有所作为的人了解在职场上经常会遇到什么样的问题，以及如何面对和处理这些问题。

例如，在面试时，主考人员会问什么样的问题，特别是问及个人隐私时该如何回答。

又如，在与用人单位签订劳动合同时，我们该如何用法律保护自身权益。

“职场无小事”，哪些细节问题会使你在职场上游刃有余或兵败职场？

撰稿人引用了大量的案例供读者参考借鉴。

其次，注重操作性。

企业的竞争说到底就是人才的竞争，而人才竞争的根本说到底就是从业人员职业能力的竞争，如何提升自己的职业能力，就成为从业人员亟待解决的重要课题。

本书中，我们列举了大量的实例，从职业人员职业意识的养成到职业能力的强化，从人际交往需要具备的品质到职场交往禁忌，从职业生涯设计到就业指导，只要掌握了其中的技巧，你就可以在实践中进行尝试。

本书没有更多的大道理，有的只是需要你去实践的技能。

通过在实际中的操作，你会真切体会到：职业意识和职业能力的培养是必需的；职场礼仪的养成是必需的；职业生涯的设计是人生必经的关键阶段！

只有苦练内功，锻造坚实的职业能力基础，才会游刃有余地驾驭自己的职场。

## <<综合素质拓展训练>>

### 内容概要

《综合素质拓展训练：职场素质拓展、求职面试全攻略》中，我们列举了大量的实例，从职业人员职业意识的养成到职业能力的强化，从人际交往需要具备的品质到职场交往禁忌，从职业生涯设计到就业指导，只要掌握了其中的技巧，你就可以在实践中进行尝试。

《综合素质拓展训练：职场素质拓展、求职面试全攻略》没有更多的大道理，有的只是需要你去实践的技能。

通过在实际中的操作，你会真切体会到：职业意识和职业能力的培养是必需的；职场礼仪的养成是必要的；职业生涯的设计是人生必经的关键阶段！

只有苦练内功，锻造坚实的职业能力基础，才会游刃有余地驾驭自己的职场。

当走出学校大门准备进入职场时，当想要跳槽换一个更为满意的工作时，面对激烈的岗位竞争，怎样才能使自己在众多的竞争者中脱颖而出？

入职求职时，什么才是最重要的？

进入职场后，如何被老板赏识？

又如何建立起良好的人际关系？

有人说：细节决定成败！

也有人说：责任胜于能力！

还会有人说：形象决定前途……为了解答上述问题，我们精心撰写了《综合素质拓展训练：职场素质拓展、求职面试全攻略》，力求从不同的角度诠释一个职场人应当具备的素质和能力。

在编写过程中，我们力争体现以下特色：首先，突出实用性。

与其他谈职场素质问题的著作不同，我们没有用很多的笔墨去谈理论，而是引用了很多案例，并通过对案例的分析帮助每一个迫切需要找到一份好职业或者想在职场上有所作为的人了解在职场上经常会遇到什么样的问题，以及如何面对和处理这些问题。

例如，在面试时，主考人员会问什么样的问题，特别是问及个人隐私时该如何回答。

又如，在与用人单位签订劳动合同时，我们该如何用法律保护自身权益。

“职场无小事”，哪些细节问题会使你在职场上游刃有余或兵败职场？

撰稿人引用了大量的案例供读者参考借鉴。

其次，注重操作性。

企业的竞争说到底人才的竞争，而人才竞争的根本说到底就是从业人员职业能力的竞争，如何提升自己的职业能力，就成为从业人员亟待解决的重要课题。

## <<综合素质拓展训练>>

### 书籍目录

上篇 如何提升你的职业能力第一单元 职业意识养成模块1 干好工作需要良好的心态模块2 学做负责任的员工模块3 不要忽视了沟通模块4 不可或缺的团队意识模块5 学会在竞争中生存模块6 打造最佳服务意识第二单元 职业能力训练模块1 职场成功源于敏锐的观察判断能力模块2 用出色的语言表达展现你的才华模块3 应变创新能力是激发工作热情的催化剂模块4 锻炼自己承受挫折的能力模块5 通过多能力训练及时有效收集信息中篇 职业形象塑造第一单元 塑造良好的职业形象模块1 得体的形象是竞争的一把利器模块2 包装你干练的职业形象模块3 展示你优雅的举止第二单元 学做职场交往的高手模块1 游刃职场必须拥有的品质模块2 交往礼仪——职场上的“通行证”模块3 交往禁忌——职场上的“门禁”下篇 就业指导第一单元 职业生涯规划模块1 认识职业生涯规划模块2 认识自己，迈出职业生涯规划的第一步模块3 用科学的测试再次认识自己第二单元 就业指导模块1 做好就业准备模块2 了解趋势，明确目标模块3 调整好心态第三单元 求职面试技巧模块1 准备求职面试资料模块2 求职面试心理攻略模块3 求职面试技巧准备模块4 求职面试形象准备第四单元 依法保护合法权益模块1 用促进就业法保护自身利益模块2 就业保护伞——劳动合同法参考书目

## &lt;&lt;综合素质拓展训练&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：我国伟大哲学家，思想家，儒家学派创始人孔子生活很拮据，当地村民送给他一些米粮。孔子想，这个米饭让谁来煮我才放心呢，他想到了大弟子颜回，颜回平日忠厚老实，不贪图小便宜，于是他就把煮米饭的任务交给颜回，颜回欣然接受，过了一会儿，孔子忍受不了米饭香味的诱惑，便到厨房，刚到厨房门口，他看到了一幕，颜回正手抓着米饭，大口地在吃，孔子十分生气，自己最喜爱的好弟子，怎么会这样呢，孔子回到了书房，此时，大弟子把米饭端进书房请老师吃，孔子心想，我要考验他一下，看看颜回是否真的不懂尊师重道呢？

于是，孔子就和颜回说：“我们难得吃一回米饭，先祭祭祖吧！”

“古时，祭祖必须是干净的食物，如果食物被沾染了肮脏的东西，那就是对祖先的大不敬。

颜回一听要祭祖，“扑通”一声给师傅跪下了，说：“老师，不能祭祖！”

这些米饭已经被我抓过了，也吃过了。

”孔子心中暗喜，想想孺子还算可教。

接着，颜回说了一句让孔子非常震惊的话：“厨房年久失修，又没有清理过，当我打开锅盖时，热气使棚上的灰掉到了锅里，米饭脏了，我想扔掉太可惜，就把这些脏的吃掉，既可以让我吃饱，也可以让师傅您吃到干净的米饭。

”孔子听后感叹到，原来我亲眼看到的也不是真的。

从上面的故事可见，不管你认为对一个人的举止有多了解，也要和他进行沟通，听听他人的想法和意见，这样才能消除不必要的误会和猜疑。

更何况，我们在工作中接触更多的是不同部门的同事，甚至是不同公司的客户，学会倾听就显得更为重要了。

成为一个好的听众，有助于建立融洽的人际关系，善于倾听，等于向成功迈进了一大步。

在美国，曾有科学家对同一批受过训练的保险推销员进行过研究。

这批推销员受过同样的培训，但业绩差异却很大。

科学家从业绩最好和最差的人中选取10%作对照，研究他们每次推销时自己开口讲话的时间有多长。

研究结果很有意思：业绩最差的那10%，每次推销时说的话累计为30分钟；业绩最好的那10%，每次推销时说的话累计只有12分钟。

大家想想看，为什么只说12分钟话的推销员业绩反而好呢？

很显然，他说得少，自然听得多。

听得多，对顾客的各种情况自然了解得多，自然会采取相应措施去解决问题，业绩自然就优秀了。

## <<综合素质拓展训练>>

### 编辑推荐

《综合素质拓展训练:职场素质拓展、求职面试全攻略》：校园菜鸟如何成为“职场达人”？  
能力训练，关注11种关键能力。  
多种测试，让你的训练有的放矢。  
形象塑造，包装你干练的职业形象。  
就业指导，让你的求职路不那么艰辛。

<<综合素质拓展训练>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>